



# としよしつだより



◇関連図書  
世界の中心で、愛をさけぶ  
片山 恭一・著  
最近では家庭環境の影響などで生きづらいつら世相を反映した恋愛小説が多い傾向ですが、本書は、20年程前に出版された本で、高校生時代、付き合っていた彼女を亡くした悲しみを綴った純愛小説です。久しぶりに読み直して、トキメキを蘇らせるのもよろしいかと…。

6月の月  
『ロマンス』6冊

6月はジュンブライド、6月の花嫁は幸せになれると言われています。

6月は梅雨時期でちょっと気分が下がりが気味ですが、6月19日は『ロマンス』です。  
日付は、「(ロ)6(マン)ティ(1)ック(9)」という語呂合わせで、日本ロマンチスト協会によって、2008年に制定されました。大切なパートナーとの仲がいつまでも続くように、この日は、非日常的な演出をしてトキメキを蘇らせては如何でしょうか…。

6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1						
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
							30	31					

は休室日  
開室時間：午前8時30分～午後5時15分

## 新着図書紹介

- ・ノルウェーの森(上)(下) / 村上春樹
  - ・初恋①②③ / 吉野万里子
  - ・コインロッカー・ベイビーズ / 村上龍
  - ・美しき日々 / 田淵高志
  - ・天国からの手紙 / チャン・ジン
  - ・グッバイ・マイ・ラブ(上)(下) / チョ・ミョウジュ
  - ・窓際のトットちゃん / 黒柳徹子
  - ・かぼちゃと防空ずきん いわきの戦中・戦後を中心に / いわき地域学会
  - ・1食400kcal やせる献立 / 浜内千波
  - ・あきない献立は野菜がきめて / 本谷滋子
- 他 136冊

## 本のリクエスト・リサイクルについて

図書室では、利用者から本のリクエストを受け付けております。  
また、ご家庭で不要となった本をリサイクル図書等として活用しております。  
詳しくはスタッフまでお尋ねください。

## 寄贈本について

今回(令和5年4月1日～4月30日)は5名の方に寄贈頂きました。  
登録146冊 / リサイクル24冊・合計170冊  
ありがとうございました。



◇一般図書  
光のどこにいてね  
一穂 ミチ・著  
古びた団地の片隅で彼女と出会った。彼女と私は何もかもが違った。着るものも食べるものも住む世界も、でもなぜか、彼女が笑うと、私も笑顔になれ彼女が泣くと、私も悲しくなった。二人が出会った、たった一つの運命、切なくも美しい四半世紀におよぶ彼女たちの物語。



◇児童図書  
がっこうのてんこちゃん  
ほそかわ てんてん・著  
テンのてんこちゃんは、初めてのことがとっても苦手。学校が始まり、9匹の仲間の前で自己紹介することに。ところが緊張して、何も言えなくなってしまい…。新学期が始まって子ども心に寄り添うそんなホッとさせる物語です…。  
新入生の子に、ぜひお薦めしたい1冊。



# うちトレ

おうちでトレーニング

## ふくらはぎのストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^\_^) 今回はふくらはぎのストレッチ・トレーニングのご紹介です。ふくらはぎのストレッチのメリットとしては疲労の軽減をはじめ、むくみ解消にも効果的です！また、トレーニングを行うことで引き締まったきれいな足を作ることができます！継続して行うことが一番大切です！毎日コツコツやっていきましょう！

### ①ふくらはぎのストレッチ

- 【やり方】
1. 写真1のように仰向けになります。
  2. 写真2のように片足を上げ、タオルを足裏に当て引っ張ります。
  3. 反対も行います。
- 【ポイント】
- ・引っ張る際無理せず徐々に行いましょう。
  - ・痛気持ちいい程度の強さで行いましょう。



写真1



写真2

### ②ふくらはぎのトレーニング

- 【やり方】
1. 写真3のように椅子に座り、つま先の下に3～5cm程度の段差を作ります(雑誌など)。
  2. 写真4のように両腕で足を抑え下方向に力を加えながらかかとを浮かせます。
  3. 5秒程度キープし、ゆっくり戻します。
  4. 繰り返します。
- 【ポイント】
- ・いい姿勢で行いましょう。
  - ・呼吸を止めずに行いましょう。
- ※1セット10回程度で慣れてきたらセット数を増やしていきましょう。



写真3



写真4

### 保健センタートレーニングルーム利用のご案内

保健センターでは、以下のとおりトレーニングルームを開放しています。体力作りや運動不足の解消などにぜひご利用ください。

- 時 間 月～金曜日 午前9時～午後5時(※祝日・年末年始を除く)  
火曜日と木曜日のみ、午後8時まで利用可
- 対 象 広野町民 ●料 金 無料
- 持ち物 室内運動靴、タオル、水分など(保健センター内に自動販売機はありません)
- 注 意 ・トレーニングルーム内では、水分補給以外の飲食は禁止です。・運動できる服装でお越しください。・ご利用の際は窓口で声をかけてください。・指導者や付添はいません。正しく使用し、ケガや事故がないようにご注意ください。



問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040